



SELBSTTHEILUNG ONLINE
Die Gesundheits - Stiftung

[Startseite](#) | [3. Jahrestagung](#)

Die Gesundheit in die eigene Hand nehmen

Liebe Freunde,

es grüßt heute unser Team mit den Worten des deutschen Philosophen und Pädagogen Andreas Tenzer:

"Wenn die Menschen wüßten, wie sehr die Gedanken ihre Gesundheit beeinflussen, würden sie entweder weniger oder anders denken."

Siehe dazu: [Walter Häge: Ich suggeriere mich gesund](#)

3. Jahrestagung 07.12.2019 Selbsthilfegruppe für Komplementärmedizin

Landau in der Pfalz
"Altes Kaufhaus"
8 Uhr Beginn

Zum Anmelden senden Sie bitte eine entsprechende E-Mail mit Ihrer Adresse an:

Wann: Samstag 07.12.2019

Wo: Altes Kaufhaus in 76829 Landau in der Pfalz

Kosten: 95.-€ inkl. Mehrwertsteuer (inkl. Mittagessen)

Zeit: Beginn 8.00 Uhr

Anmeldung per E-Mail mit Angabe der Postadresse an:

info@mw-dienstleistungen.info

Kontakt über Frau Vanessa Peter

Telefon: 06346-6695616

Weitere Infos zur 3. Jahrestagung

Vertreibe trübe Gedanken mit Selen!



(Mailingdienst „Naturmedizin aktuell“, im November 2019, von Beate Rossbach)

"In den trüben Tagen des späten Jahres werden auch häufig die Gedanken trüb, denn das fehlende Licht führt zu depressiven Verstimmungen, was die Mediziner SAD („saisonal abhängige Depression“) nennen. Hier helfen nur Licht und Vitalstoffe, die über eine Beeinflussung der Nervenbotenstoffe im Gehirn die Stimmung wieder heben. Einer der wichtigsten Vitalstoffe ist hier SELEN.

Selen ist ein unverzichtbarer Baustoff für Gehirnbotenstoffe wie Serotonin. Wenn du deinem Organismus genügend Selen zur Verfügung stellst, wird dieses sog. Glückshormon verstärkt gebildet und du fühlst dich zufriedener und schwungvoller. Bring daher besonders in den dunklen Monaten reichlich selenhaltige Lebensmittel auf den Tisch!

Selen ist vor allem enthalten in: Thunfisch, Hering, Sardinen, Vollkornreis, Koskonnüsse, Paranüsse und Weizenkleie

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt die tägliche Zufuhr von 50 bis 200 µg des Spurenelements. Für 200 µg Selen musst du zB. etwa 150 g Thunfisch, 25 g Kokosnuss oder knapp 300 g Vollkornreis essen."

Zu Selen beachten Sie bitte die nachfolgenden Links und das Dokument im Anhang.

Mehr über Selen

Zink-Selen im Online-Shop

Den trüben Tagen entgegen treten:

Licht kann Heilen!

Cellalux® Pulser by Ortholumm Lichttherapiegerät

Der Mensch ist so hoch leistungsfähig wie dies seine Zellen sind. Und davon haben wir als Erwachsene etwa 50 Billionen (nicht mitzuzählen sind die Fettzellen) . Damit diese Zellen zu 100% ihre evolutionär vorgesehene Leistung bringen können, muss störungsfrei ein Lichtfluss (messbare Körperelektrizität) in die Zellen hinein gewährleistet sein, um dort die Mitochondrien zu versorgen. In den Zellen entsteht dann die Hochleistungsenergie, die ATP-Energie.

- In jeder Körperzelle befinden sich durchschnittlich 1500 Mitochondrien.
- In Herzmuskelzellen sind es bis zu 2000 Mitochondrien.
- In Nervenzellen befinden sich sogar bis zu 5000 Mitochondrien.

Mitochondrien sind lebendige Zellorganellen. Sie steuern fast alle Stoffwechselleistungen, Energieleistungen und Entgiftungsvorgänge unserer Körperzellen.

Die Zuführung von Licht (Photonen) an sich, wie durch das Cellalux®-Gerät oder innerhalb einer hochwertigen Nahrung, eines hochwertigen Naturstoffes, steigert die Leistungsfähigkeit gesunder Zellen oder setzt, bei Bedarf, eine Zell-Reparatur in Gang.



Cellalux® Pulser

Cellalux® Pulser

Cellalux Color | Licht-Wellness-Gerät

Jede Farbe besitzt eine charakteristische Wellenlänge und eine spezifische Energie.

Die daraus resultierende Wirkung beschränkt sich nicht nur auf den Gemütszustand, sondern auch auf andere, wichtige Prozesse im Körper.

Die Farblichttherapie im cellalux System beruht auf dem Prinzip, dass bei gesundheitlichen Störungen, das Biophotonenkraftfeld, mit dem die Zellen unseres Körpers umgeben sind, nicht im Gleichgewicht ist. Das Farblicht versucht dieses Kraftfeld wieder ins Gleichgewicht zu bringen, wobei jede Farbe eine bestimmte Bedeutung hat.

Die Aufnahme der Farben erfolgt über die Augen, die Haare und die Haut, wobei die Therapie auf der Erkenntnis beruht, dass jede Farbe das Wohlbefinden und den Körper auf bestimmte Weise beeinflusst.

Cellalux Color



Cellavital Professional Vitalisation by Airnergy - Von der Sonne gelernt: Die Somatovitaltherapie

Die naturheilkundliche Methode zur Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte und alltäglichen Regeneration mittels energetisiertem Sauerstoff als Basistherapie zur Unterstützung klassischer Verfahren.

Wie beim Sonnenlicht wird bei Anwesenheit von speziellen Sensibilisatoren (ähnlich Chlorophyll) atmosphärischer Sauerstoff kurzfristig aktiviert. Bei dessen Rückfall in den Grundzustand werden energiereiche Photonen emittiert. Die Anwendung der Airnergy-Geräte bedeutet die Aufnahme der Photonen über die Lunge (SVT), den Magen (GVT) oder die Haut (DVT), wo sie zum einen in den Zellen direkt vor Ort als auch transzellulär wirken. Zugleich verbreiten sich die Photonen mittels Wasserstoffbrücken über das Gefäßsystem ubiquitär im gesamten Körper und greifen damit vielfach in Mikroreaktionen des Körpers ein.

Cellavital Professional Vitalisation



Weitere Tipps für die dunkle Jahreszeit



Vitamine im Winter: So klappt's auch regional

Eine ausreichende Vitaminversorgung im Winter ist mit den folgenden Methoden auch mit regionalen Lebensmitteln möglich und schützt dich vor Erkältungskrankheiten.

Quelle: smarticular.net

Erkältungsviren mit Knoblauch-Ingwer-Tee vertreiben

2 Zehen Knoblauch, 2 Scheiben Ingwer, 1 Zitrone, 1 EL Honig, 150 ml Wasser

Gib das Wasser zusammen mit dem frisch ausgepressten Saft der Zitrone in einen Topf. Zerdrück die Knoblauchzehen, reibe die geschälten Ingwerscheiben, und füge beides dem Zitronenwasser hinzu. Erwärme die Mischung auf Trinktemperatur, und rühre den Honig ein. Trink dieses Gemisch langsam und in kleinen Schlucken.

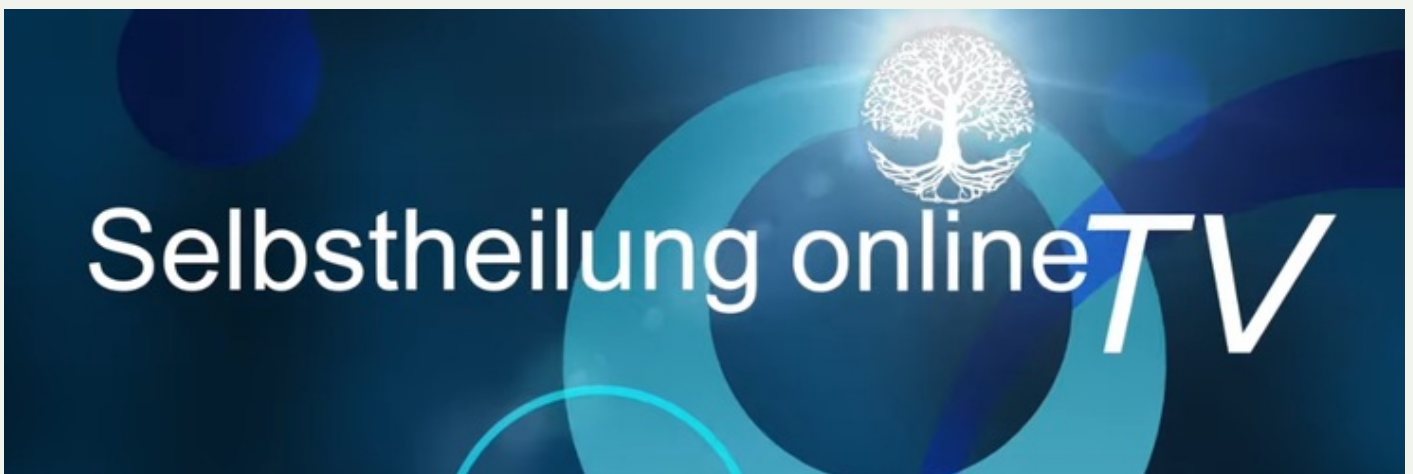
Quelle: Mailingdienst „Naturmedizin aktuell“, im November 2019, von Beate Rossbach

Schmackhaftes aus Feld und Flur: Wildpflanzen im November

Die Wälder sind bunt, und das Grün der Wiesen wandelt sich allmählich in herbstliche Töne. Blüten und frische Blätter gibt es nur noch vereinzelt. Im November verspricht der Wildpflanzen-Erntekalender vor allem Wurzeln, aber auch einige wilde Früchte lassen sich jetzt noch ernten.

Quelle: smarticular.net

Mit großer Freude präsentieren wir:



Wasseralarm (1) Warum Leitungswasser filtern?

Gespräch mit dem Wasserexperten Mario Detert

Unsere Videoserie "Wasseralarm" beschäftigt sich fundiert und sachlich über unser Trinkwasserproblem - und zeigt praktische Abhilfe, effektiv und preiswert! Gewährsmann unserer Serie ist der Biophysiker Dr. Ulrich Warnke, dessen Buch: "[Bionisches Wasser](#)" wir empfehlen.

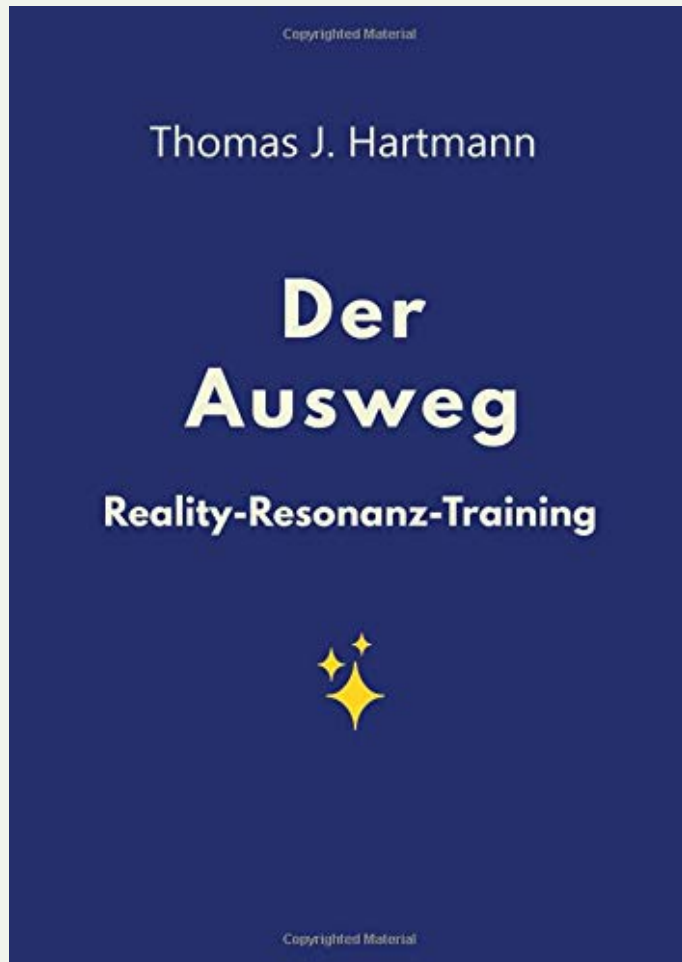
[Zum Video - Wasseralarm \(1\)](#)

Wasseralarm (2) Ist Mineralwasser eine Alternative?

Gespräch mit dem Wasserexperten Mario Detert.

[Zum Video - Wasseralarm \(2\)](#)

Leseempfehlung ... vielleicht auch ein Weihnachtsgeschenk?!



Thomas J. Hartmann: Der Ausweg: Reality-Resonanz-Training

Dieses einzigartige Kurs- und Lebensbuch wurde für alle Menschen geschrieben, die sich in einer zunehmend aus den Fugen geratenen Welt nach Freiheit, Frieden und Selbstbestimmung sehnen. Es beschreibt nicht weniger, als den direkten Weg aus dem endlosen "Hamsterrad", aus der persönlichen Krise, und führt dich zurück in die ureigenste Kraft deines innersten Wesens. Die Gesundung aller Lebensbereiche - gesundheitlich, privat, beruflich - jenseits der Grenzen des Verstandes, wird durch die konsequente Anwendung des darin enthaltenen Übungsprogrammes zur erfahrbaren Realität. Es bildet den Quantensprung vom Opfer eines willkürlichen Schicksals zum souveränen Gestalter desselben! Der Schlüssel dazu liegt in der schöpferischen Kraft unseres Bewusstseins, der Kenntnis der Lebensgesetze, sowie deren zielgerichteter Anwendung, verborgen.

[Zum Buch](#)

Kauf-nix-Tag statt Black Friday:
Konsumverzicht macht glücklich!



Neues aus Absurdistan



- Billige Brötchen für die Massen – mit leckeren Zusatzstoffen
- Das Geld hinter "Fridays for Future" und dem "Green New Deal"
- Offener Brief an die Mitglieder des Klimakabinetts
- Das Drama Deutschlands in 2 Minuten, und das auf ARTE - echt oder ein Fake?
- Im Land der Lügen: Wie uns Politik und Wirtschaft mit Zahlen manipulieren
- Nichtexistenz des Masern-Virus: Dr. Stefan Lanka gewinnt auch vor dem BGH
- Masern – Risikoabschätzung mit Überraschung
- Die Wissenschaft auf dem Weg zum Designerbaby
- Parteitag der Grünen: Beschlüsse für höheren CO2-Preis übertreffen eigene Forderungen
- "Nie wieder E-Auto!" – Deutscher stinksauer nach Unfall mit ausgebranntem Tesla
- Fazit des Grünen-Parteitags: "Mit Feminismus die Klimakrise bekämpfen"

Möge sich jeder seine eigenen Gedanken dazu machen. Wir verbleiben am Ende dieses Newsletters auch heute wieder lieber mit dem positiven Lebensgefühl unserer russischen Freunde:

Отава Ё - Сельская фолк-дискотека

DAS ENTGIFTUNGSKONZEPT

Jetzt kostenlos zum Download

DAS ENTGIFTUNGS- KONZEPT



[Webansicht](#)

[Newsletter weiterempfehlen](#)

[Vom Newsletter abmelden](#)

IMPRESSUM

Gesundheitsstiftung Selbstheilung-Online
St. Luzi-Str. 18
9492 Eschen
Liechtenstein

E-Mail: info@selbstheilung-online.com